L'Obs Hors-Série n°89 — 25 juin 2015 – **MÉDITATION – LES POUVOIRS DE L'ESPRIT** – 3,49 € à l'unité

Au sommaire de L'Obs Hors-Série

n°89 — 25 juin 2015

ÉDITO

L'effort de ne rien faire
L'élève demande : "Maître, combien de temps me faudra-t-il méditer pour apprendre la sérénité?" Après un long silence, le maître répond : "trente ans". "C'est un peu long! Et si je mets les...

INTRODUCTION ENTRETIEN

Une spiritualité laïque pour l'Occident
Si l'engouement pour la méditation est de plus en plus spectaculaire dans le monde occidental, la définition de cette pratique reste assez floue. Qu'est-ce, fondamentalement, que la méditation? Un...

LA MÉDITATION POUR TOUS

La méditation pour tous
Longtemps avant les poètes de la Beat Generation ou les Beatles, l'un des tout premiers Occidentaux à avoir élargi son horizon spirituel au contact des pensées orientales ne fut autre, dès le ive...

Mammon contre Bouddha
Le culte de l'argent gagnerait-il la méditation? Ce serait très paradoxal pour une pratique enseignée traditionnellement par des moines bouddhistes ne vivant que d'offrandes... De même, avec sa...

Quand l'entreprise fend l'armure
Le Forum économique mondial de Davos n'est pas vraiment un rassemblement New Age de néo hippies adeptes de spiritualités planantes. Lors de l'édition 2013, le très sérieux public de grands patrons,...

L'école fait de la résistance
Depuis une dizaine d'années, les méthodes de méditation adaptée à l'enfant sortent de terre comme des champignons à l'automne. Parmi les plus célèbres : « L'attention, ça marche! » de la...

Les vertus neurologiques de la méditation
Tout a commencé par une rencontre : celle du neurobiologiste chilien Francisco Varela, exilé aux États-Unis au milieu des années 1970, et d'un maître bouddhiste tibétain, lui aussi exilé : Chögyam...

La pente naturelle vers la sagesse
Cliché sur la méditation : un moine tibétain assis en tailleur, immobile depuis des jours et des jours, dans un temple perdu au milieu de l'Himalaya. Réalités de la méditation : un enfant sur la...

Respirer le monde
Méditer, c'est être dans le présent, et on ne peut pas faire de la bonne photographie sans être absolument dans le moment présent. C'est pour cela que je dis à mes stagiaires : "Ne parlez pas...

LA MÉDITATION POUR TOUS ENTRETIEN

« La méditation rend la vie plus simple et joyeuse »
Pouvez-vous définir simplement le yoga, qui est souvent synonyme de pratique physique, de postures plus ou moins acrobatiques, et la place qu'y tient la méditation? On peut tout d'abord définir le...
« Attention aux risques d'emprise mentale »
SERGE BLISKOSERGE BLISKO est, depuis 2012, président de la Miviludes, la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires, créée en 2002 et placée sous l'autorité du...

LA MÉDITATION POUR TOUS REPORTAGE

Mes trois jours initiatiques
JOUR 1Gare de Sainte-Foy-la-Grande, près de Bergerac. À l'avant d'une Toyota hybride noire, deux nonnes tout sourire me font signe de monter. Avec leur tête rasée et leur robe monastique marron,...

LA MÉDITATION POUR TOUS ENTRETIEN

S'évader grâce au yoga
En quoi consiste le programme Prison Smart? Il s'agit d'un programme créé par la fondation internationale Art de Vivre (The Art of Living), destiné à aider les détenus et les personnels...

AUX SOURCES DE LA SPIRITUALITÉ ORIENTALE

Un itinéraire spirituel libérateur
Profond, paisible, sans complications, lumineux, inconditionné... » (Lalitavistara). Tel est l'état que le Bouddha a atteint sous l'arbre de la bodhi. L'événement s'est produit à Bodhgaya, au...

Les chemins du zen
La méditation, qui lui donne son nom, est son fondement principal ; les textes, la métaphysique, n'y jouent qu'un rôle secondaire. Pratique plutôt que doctrine, le zen est expérimental, intuitif,...

Comment trouver la Voie
Qu'est-ce que le « taoïsme »? Sous l'apparente unité de ce terme bien connu, se cache une myriade hétéroclite d'œuvres et de pratiques. On peut considérer comme « d'influence taoïste » une pensée,...

AUX SOURCES DE LA SPIRITUALITÉ ORIENTALE ENTRETIEN

La mystique du yoga ancien
Le yoga contemporain garde-t-il des traces de la pratique originelle, dans l'Inde ancienne? Peu de choses en vérité, si ce n'est le nom et quelques idées très générales. Car le yoga postural qu'on...

Invocations soufies
Dimension spirituelle, intérieure ou ésotérique, de l'islam, le soufisme se caractérise par l'importance de la relation initiatique de maître à disciple. Il propose à l'initié de se livrer au grand...

INTROSPECTIONS OCCIDENTALES

Stoïcisme mode d'emploi
Le jour se lève, ce matin de 172 apr. J.-C., sur les rives du Gran, un affluent du Danube, aux confins de l'Empire romain. Sous sa tente, Marc Aurèle s'éveille. Il a cinquante-deux ans, règne sur...

Une mise en scène de la pensée
DENIS KAMBOUCHNER est professeur d'histoire de la philosophie moderne à l'université Paris-I Panthéon Sorbonne. Spécialiste de la pensée de Descartes, il a récemment publié Descartes n'a pas dit (Les...

INTROSPECTIONS OCCIDENTALES ENTRETIEN

Une prière de l'attention
La « prière silencieuse » chrétienne telle que vous la pratiquez et l'enseignez est-elle une forme de méditation? Méditer, pour un esprit occidental, cela signifie réfléchir, généralement à partir...

INTROSPECTIONS OCCIDENTALES BONNES FEUILLES

Pour une philosophie méditative
PORTRAIT DE SOCRATE EN MAÎTRE ZEN Plus nous contemplons la figure de Socrate, plus nous sommes étonnés. Il ne ressemble pas à notre idée de ce qu'est un philosophe. En effet que faisait-il? Il allait...

CONCLUSION ENTRETIEN

La méditation bienveillante, une nouvelle frontière
Combien de temps consacrez-vous chaque jour à la méditation? Une heure en moyenne mes diverses activités m'occupent malheureusement beaucoup trop... Mais j'ai à ce jour effectué, si on les met...